

「コロナ疲れ」がでてきていませんか？

新型コロナウイルスの感染が拡大しており、感染防止のため、これまでの日常生活から新しい生活様式に切り替わり、不要不急の外出自粛や自宅待機など行動が制限されることで、強い不安や喜怒哀楽が乏しくなったり、疎外感を感じる場合があります。これらの反応は決して特別なものではなく、誰にでも起こり得る自然な反応です。

ただ、このような状態が長く続くと、こころと体に不調をきたす可能性があります。まずは、自分に負担がかかっていることに早く気づくこと、自分にあった対処法を見つける等、体調を整える行動をとってみることが大切です。

こころの健康チェック



- 強い不安・緊張感がよくある
- 物事に興味がわかない。楽しめない。気分が憂うつになることがよくある。
- 将来に意味を見いだせない。
- 寝つきが悪い。頻繁に目が覚める。
- 食欲がない。食べ過ぎてしまうことがよくある。
- 新型コロナウイルスに感染しているのではないかと過度に気にする。

※上記のような状況が2週間以上続く場合は、専門機関等に相談することをお勧めします。

～相談先一覧～



○宮城県:相談先・医療機関等情報一覧 (みやぎメンタルヘルスガイド)
<https://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/740910.pdf>



○厚生労働省:まもろうよ こころ (SNSでの相談先あり)
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/?yclid=YSS.EA1aIQobChMIItJDFxKHn7gIVFVVgCh3yJwTTEAAYAAEgJtGfD_BwE





こころの負担を軽くするヒント

○まずは、頑張っている自分をいたわりましょう！

- ・未知の感染症で、色々な制約があり大変ですね。
- ・少し立ち止まり、自身ができていることや、頑張っていることを褒めてみましょう。
- ・可能な限り周囲への労いや感謝の気持ちを大事にしましょう。



○可能な範囲で適度に体を動かす

体を動かすことでストレスが解消されます。手軽にできて楽しみながらできる運動をしてみましょう。



○親しい友人・家族と交流

SNS・LINE・リモート電話等の活用

不安等、今の現状や気持ちを話すことで不思議と気分が軽くなります。気持ちの整理にも繋がります。



○体内時計を整え、睡眠の質向上

- ・早寝を心がけ、決まった時間に起き日光を浴び、朝食をしっかり取りましょう。
 - ・昼寝は短時間で30分以内がおすすです。
 - ・寝る前に明るい光(ブルーライト)スマホのディスプレイは睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまうことが分かっていますので、避けましょう。
- ⇒体内時計が正確に働くよう努めることで辛い気分を和らげる事ができます。



○情報は正しい情報を適度に取り入れましょう

- ・新型コロナウイルスに関する情報やニュースを過剰にみてしまうと、不安な気持ちになってしまうこともあります。情報から離れる時間を意識してみてください。
- ・曖昧な状況で人々の不安が高い場合に、正確でない情報が世間に広まりやすくなります。信頼性が高いと考えられる厚生労働省などの情報を確認することが良いでしょう。



発行元：宮城県精神保健福祉センター

☎ 0229-23-0021